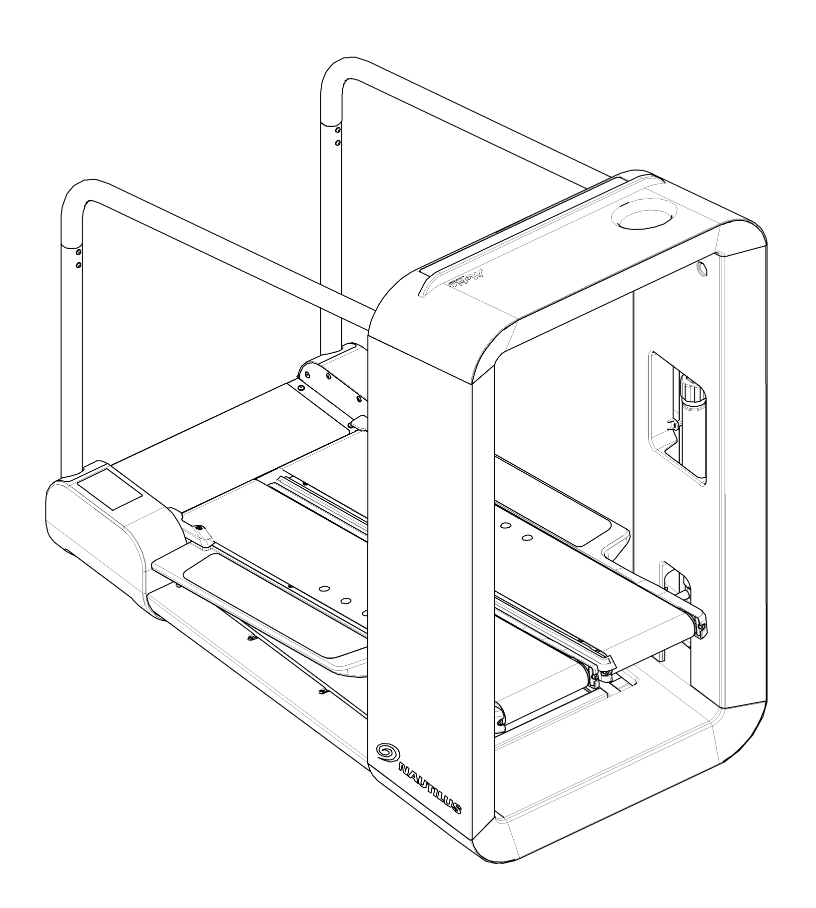
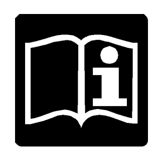






Manual del propietari





Español Americano Latino

Índice

www.mobia.com/quickstart Visite este sitio web para ver un video de introducción, consejos de montaje y los últimos accesorios para su máquina de ejercicios Mobia™.

Nautilus, Inc., World Headquarters, 16400 SE Nautilus Dr. Vancouver, WA, USA 98683, (800) NAUTILUS / (800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Servicio al cliente: NORTEAMÉRICA (800) 605-3369, tcinquiries@nautilus.com | EUROPA, MEDIO ORIENTE Y ÁFRICA 49 02203 2020 0, technics@nautilus.com | ALEMANIA y AUSTRIA + 49 02203 2020 0, SUIZA + 41 26 460 77 66, REINO UNIDO + 44 1908 267 345, ASIA PACÍFICO Y AMÉRICA LATINA (360) 859-5180, technics-APLA@nautilus.com |

Para validar la ayuda de la garantía registre la información siguiente: Nuéro de série____________________ Fecha de compra____________________

Recomendaciones importantes sobre seguridad

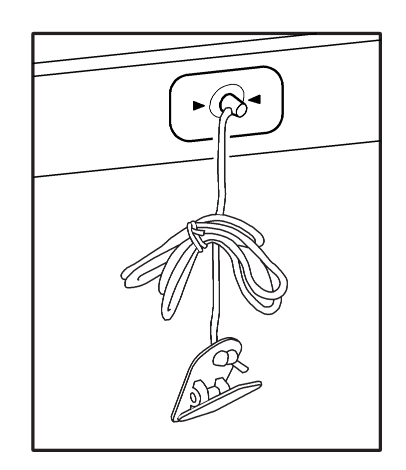


Este icono indica una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría producir lesiones graves o la muerte. Antes de usar este equipo, obedezca las siguientes advertencias:

• **⚠PELIGRO** Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el cable de alimentación eléctrica y espere 5 minutos antes de limpiar, dar mantenimiento o reparar la máquina. • Para reducir el riesgo de quemaduras, descargas eléctricas o lesiones a las personas, lea y comprenda todo el Manual del usuario. De no seguir estas instrucciones se podría producir una descarga eléctrica grave o posiblemente mortal u otra lesión grave. Conserve el Manual del usuario para futuras consultas. • Lea y comprenda todas las advertencias sobre esta máquina. Si en algún momento una de las etiquetas autoadhesivas de advertencia se suelta, queda ilegible o se desplaza, comuníquese con el Servicio al cliente de Nautilus® para reemplazarla. • No se debe permitir que los niños se acerquen o usen la máquina. Las piezas u otras características de la máquina en movimiento pueden ser peligrosas para los niños. • Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia. • Antes de cada uso, revise si hay daños en el cable eléctrico, conector de alimentación, piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. No la use si presenta esas condiciones. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre la reparación de la máquina. • Límite de peso máximo del usuario: 136 kg (136 kg). No la use si excede este peso. • Esta máquina es sólo para uso doméstico. • No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. • Use siempre un par de zapatillas atléticas con suela de goma al usar esta máquina. No use la máquina descalzo o solamente en calcetines. • Coloque y opere esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada. • Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina. Antes de caminar en la banda de deslizamiento, use los posapies provistos para mayor estabilidad. • No opere esta máquina en lugares al aire libre, húmedos o mojados. • Deje un espacio de al menos 19,5" (1/2 m.) a cada lado de la máquina y de 79" (2 m.) detrás de la máquina. Ésta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso, poder transitar alrededor y bajarse de la máquina en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga al resto de las personas fuera de esta área. • No haga un esfuerzo excesivo durante el ejercicio. Opere la máquina de la manera como se describe en este manual. • Lea, comprenda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes del uso. • Mantenga la banda de deslizamiento limpia y seca. • Mantenga el cable alejado de las fuentes de calor y superficies calientes. • No deje caer ni introduzca objetos en ningún orificio de la máquina. • La máquina debe estar conectada a un circuito eléctrico dedicado y apropiado. Ningún otro aparato debe estar conectado al circuito. • Siempre conecte el cable eléctrico a un circuito que tenga capacidad para resistir 10 amperes sin aplicar ninguna otra carga. • No la ponga en funcionamiento donde se estén utilizando productos en aerosol. • No permita que entre líquido al controlador electrónico. Si esto ocurriera, un técnico especialista deberá inspeccionar y probar la seguridad del controlador antes de su utilización. • Esta máquina está diseñada para caminar. No intente correr en esta máquina.

Procedimientos de parada de emergencia

La máquina de ejercicios Mobia ™ posee una llave de seguridad que puede evitarle lesiones graves, así como también impedir que los niños jueguen con la máquina o sean lesionados por ella. Si la llave de seguridad no se encuentra totalmente puesta en el conector de llave de seguridad, la banda no funcionará.





Para evitar la operación no vigilada de la máquina, siempre retire la llave de seguridad y desconecte el cable eléctrico del tomacorriente de pared o de la entrada de CA de la máquina.

Durante el entrenamiento, siempre sujete a su ropa el clip de la llave de seguridad.

Al usar la máquina, saque la llave de seguridad solamente en caso de emergencia. Si saca la llave mientras la máquina está funcionando ésta se detendrá rápidamente, lo que puede hacerle perder el equilibrio y quizá lesionarse.

Para un almacenamiento seguro de la máquina y para evitar la operación no vigilada de ella, siempre retire la llave de seguridad y desconecte el cable eléctrico del tomacorriente de pared o la entrada de CA de la máquina.

La Consola desplegará "EStP" en caso de una falla de la llave de seguridad. Inspeccione la llave de seguridad y asegúrese de que esté correctamente conectada a la consola. Presione START (Iniciar) para restablecer la consola.

Instrucciones para la conexión a tierra

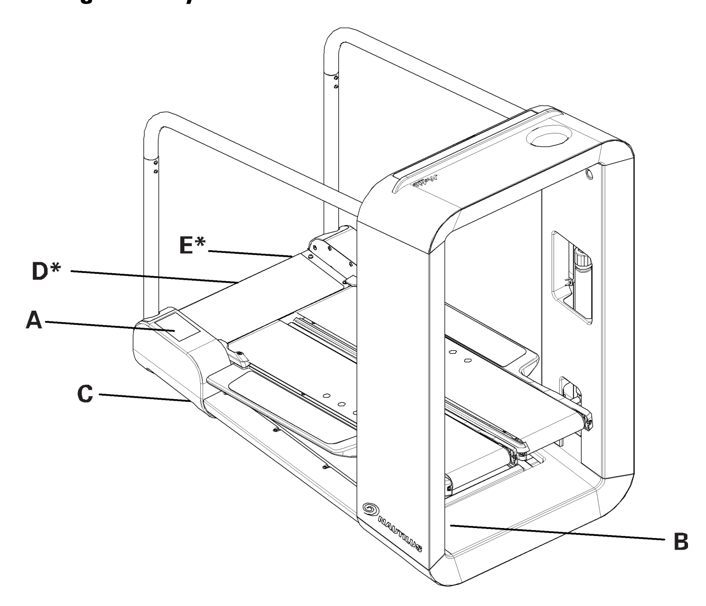
Este producto se debe conectar a tierra. Si presenta fallas o deja de funcionar, la conexión a tierra ofrece el trayecto de menor resistencia a la corriente eléctrica, a fin de disminuir el riesgo de descarga eléctrica. El cable eléctrico posee un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe se debe conectar a un tomacorriente que esté correctamente instalado y conectado a tierra. El cableado eléctrico debe cumplir los requisitos locales y provinciales aplicables.



Una incorrecta conexión del conductor de conexión a tierra del equipo puede producir un riesgo de descarga eléctrica. Si no está seguro de que la máquina está correctamente conectada a tierra, consulte a un eléctrico licenciado. No cambie el enchufe de la máquina; si no calza en el tomacorriente, haga que un eléctrico licenciado instale un tomacorriente correcto.

Se recomienda usar un circuito dedicado para esta máquina. Esto significa que no haya ningún otro equipo conectado al mismo tomacorriente. Si se usa un protector contra sobretensión con esta máquina, asegúrese de que sea un modelo resistente con un cable de 10 ó 12 AWG.

Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie

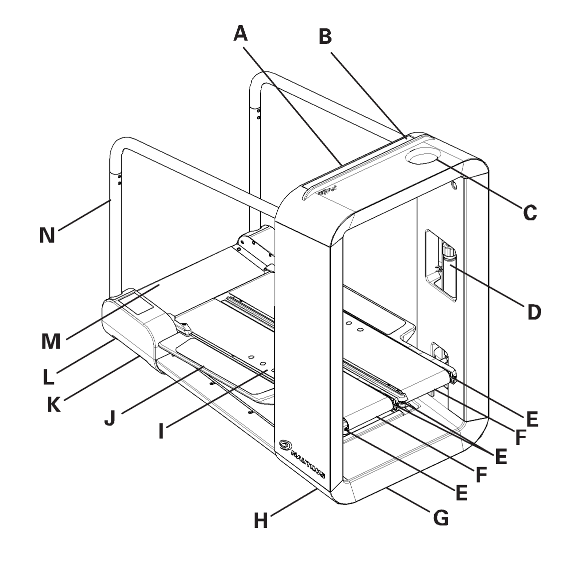


	Tipo	Descripción
A	WARNING	Failure to obey these safeguards can cause serious injury or health problems. 1. Keep children and pets away from this machine at all times. 2. When this machine is not in operation, remove the Safety Key and keep out of the reach of children. 3. Use Caution when you operate this equipment or serious injury can occur. 4. Prior to use, read and understand the Owner's Manual, including all Warnings. 5. To prevent injury, stand on the Foot Platforms before you start the machine. 6. This machine is for Residential use only. 7. The Maximum user Weight for this machine is 300lbs./136kgs.

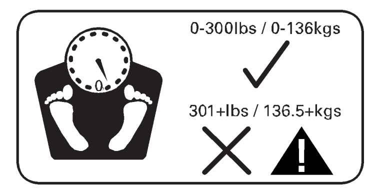
		8. Replace any Warning label that becomes damaged, illegible or is removed.
B	**Número de serie**	Registre el número de serie en la página de Contactos al final de este manual.
C	**CAUTION**	Unplug plower cord before you move the machine.
D*	**WARNING**	Hazardous Voltage Contact may cause electrical shock or burn. Turn off and lock out power before servicing.
E*	**WARNING**	Moving parts can crush and cut. Keep guards in place. Lock out power before servicing.
	* la calcomanía se coloca bajo la tapa	

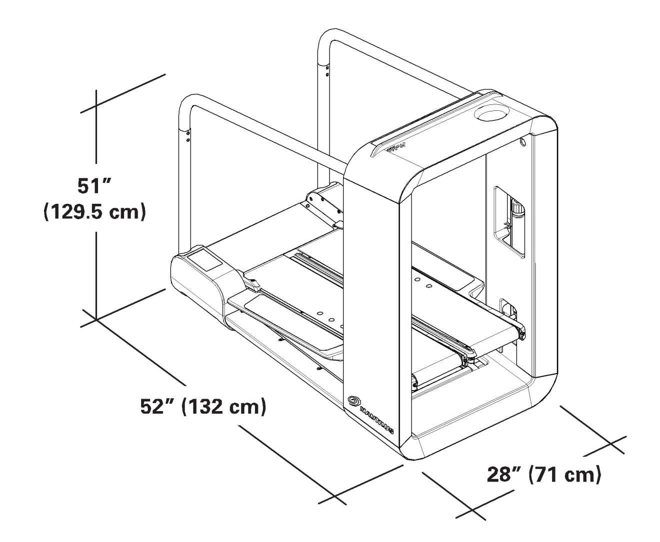
Características

A	Conector de llave de seguridad	H	Niveladores
B	Consola	I	Banda de desplazamiento
C	Soporte para botella de agua	J	Plataforma Barras laterales posapies
D	Cilindros de configuración de entrenamiento	K	Interruptor
E	Pernos de ajuste de la banda	L	Ruedas para transporte
F	Pedales	M	Peldaño posterior
G	Asa de transporte	N	Barra de sujeción



Especificaciones





Peso de ensamblaje	200 lbs. (90,7 kg.) aproximadamente
Requerimientos de energía	
Voltaje de operación	120 VCA 60 Hz.
Corriente operativa	10A
Aprobaciones regulatorias	c-ETL-us mark. Evaluado por UL 1647 Cuarta edición, Enero de 2008 y CAN/CSA-C22.2. 68-92.

Operaciones

Antes de comenzar

1. Instale la máquina de ejercicios Mobia™ en su área de entrenamiento.



Instale la máquina sobre una superficie limpia, resistente y nivelada, y que esté completamente despejada de materiales indeseados que puedan impedir su capacidad para moverse libremente. Se debe colocar una estera de goma bajo la máquina para evitar la liberación de electricidad estática y proteger el piso.

La máquina puede ser trasladada por una o más personas. Asegúrese de tener la fuerza física suficiente para mover la máquina.

2. Ajuste las configuraciones de intensidad en los Cilindros de configuración de entrenamiento.

Nota: Al inicio, deben coincidir las configuraciones en cada cilindro. Si el movimiento de los Pedales es desigual, ajuste la configuración de un cilindro para compensar.

3. Si usa el Monitor de frecuencia cardíaca, siga las instrucciones de la banda de pecho del transmisor de frecuencia cardíaca.
4. Conecte el cable eléctrico con la maquina y con un tomacorriente de pared de CA conectado a tierra.

Nota: La máquina de ejercicios Mobia™ está diseñada para enchufarse directamente a un tomacorriente de 120V, de tres contactos, correctamente conectado a tierra. Si se tiene que usar un cable alargador, asegúrese de que sea resistente, de 10 ó 12 AWG.



Coloque el cable eléctrico junto a la máquina, sin que interfiera su paso cuando se baje de ella. Evite pisar el cable eléctrico y enchúfelo.

5. Conecte la electricidad. Ahora hay suministro de electricidad hacia el motor y la Consola.
6. Camine sobre las cintas y párese sobre las Plataformas posapies laterales. Ponga la llave de seguridad en el Conector de la llave de seguridad y enganche el Clip de la llave de seguridad en su ropa.
   - Para energizar el Motor de la banda de transmisión, la llave de seguridad debe estar correctamente colocada en el Conector de la llave de seguridad.
   - Durante el entrenamiento, siempre enganche el clip de la llave de seguridad en su ropa.
   - En caso de emergencia, saque la llave de seguridad para cortar la electricidad hacia las cintas. Esto detendrá abruptamente las cintas (afírmese: puesto que la parada será abrupta).
7. Empiece su entrenamiento cuando las cintas estén activadas para lograr velocidad.

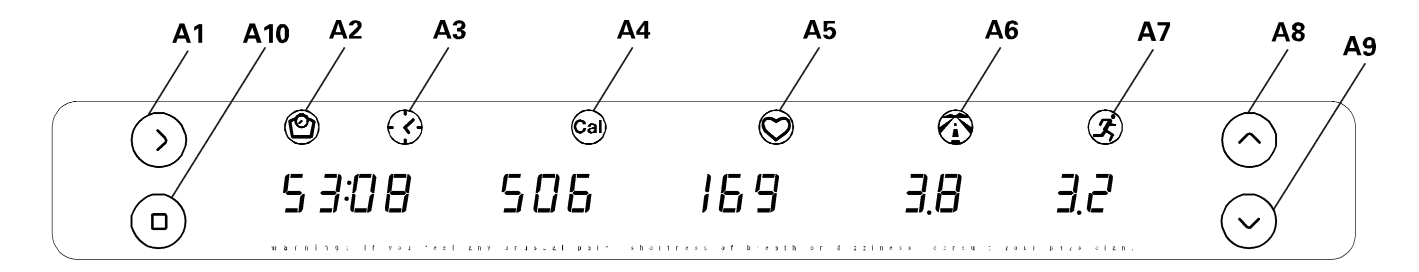


Sujétese con sus manos en las Barras de sujeción y permanezca de la manera más cómoda enfrente de la máquina para mantenerse equilibrado sobre los pedales.

Mantenga sus pies en el centro de cada pedal, no pemita que su pies crucen por el frente de cuerpo a medida que aumenta la velocidad.

Cuando haya adquirido experiencia y se sienta cómodo con la acción de la máquina, suelte sus brazos de modo que oscilen libremente igual a como cuando hace una caminata natural. Este entrenamiento activará sus músculos principales. Este ejercicio sólo deben hacerlo las personas que se sienten cómodas cuando se sueltan de las barras de sujeción.

Consola



A1	Botón START (Iniciar)	Presione para empezar un entrenamiento o ingrese información.
A2	Pantalla Weight (Peso)	Se despliega cuando ingresa su peso para un entrenamiento personalizado.
A3	Pantalla Time (Tiempo)	Cuenta en minutos y segundos el tiempo total de su entrenamiento (por ejemplo, 24:22 minutos) Durante un entrenamiento de inicio rápido, la pantalla Tiempo contará en forma ascendente desde "00:00". Para un entrenamiento de tiempo fijo, la pantalla de tiempo contará en forma descendente.
A4	Pantalla Calorie (Calorías)	Cuenta el total de calorías quemadas. **Nota:** Cuando llega a “999”, la pantalla de calorías volverá a un valor de “000”.

A5	Pantalla Heart Rate (Frecuencia cardíaca)	Muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto cuando usa correctamente la banda de pecho del transmisor de frecuencia cardíaca. Cuando se detecta una señal de frecuencia cardíaca, parpadearán tres rayitas horizontales mientras se calcula el valor de la frecuencia cardíaca. **Nota:** La pantalla HR (frecuencia cardíaca) quedará en blanco si no se detecta una señal durante 10 segundos.
A6	Pantalla Distance (Distancia)	Muestra la distancia del entrenamiento en millas o kilómetros. Las millas son la configuración predeterminada. **Nota:** Cuando hace un entrenamiento en una distancia mayor que "9,99", el decimal se ajustará a "10,0".
A7	Pantalla Speed (Velocidad)	Muestra su velocidad de escalada en millas (MPH) o kilómetros (KPH) por hora con un decimal (por ejemplo, 3,2 MPH). MPH es la configuración predeterminada.
A8	Botón Increase (▲)	Presione para aumentar la velocidad de las cintas, aumente un valor para peso y tiempo o desplácese a través de una lista de valores.
A9	Botón Decrease (▲)	Presione para disminuir la velocidad de las cintas, disminuya un valor para peso y tiempo o desplácese a través de una lista de valores.
A10	Botón STOP (Detener)	Presione para hacer una pausa en el entrenamiento, vuelva a presionar para terminarlo.

Modo Power-Up (Activación)

La consola ingresará al modo Power Up cuando la máquina se enchufa por primera vez a un tomacorriente y se presiona cualquier botón.


Las cintas sólo se moverán luego de una cuenta regresiva de 3 segundos y de emitir un bip.

Inicio rápido

Con la máquina conectada a la electricidad, pueden empezar un entrenamiento de inicio rápido. Simplemente presione el botón START. Luego de tres segundos, se escucha una cuenta regresiva, el entrenamiento de inicio rápido comenzará.

Nota: Asegúrese de leer la sección del manual"Antes de comenzar".

La Consola desplegará "EStP" en caso de una falla de la llave de seguridad. Inspeccione la llave de seguridad y asegúrese de que esté correctamente conectada a la consola. Presione START (Iniciar) para restablecer la consola.

Custom Workout (Entrenamiento personalizado)

La consola le permite personalizar un entrenamiento con su peso o la duración de su entrenamiento. Con su peso, la consola puede ser más precisa con sus conteos de calorías. Presione y mantenga oprimido el botón START (Iniciar) durante 2 segundos. La consola desplegará el peso predeterminado de 150 libras (68 kg.) o el último peso ingresado. Use los botones Increase y Decrease (Aumentar y disminuir) para ajustar el valor. Una vez corregido, presione el botón START. Su peso está configurado y será el valor predeterminado hasta que lo cambie.

Luego se mostrará el tiempo de entrenamiento predeterminado de 30 minutos o el último tiempo ingresado. Ajuste el tiempo de entrenamiento con los botones Increase y Decrease y presione START. Éste será el nuevo tiempo de entrenamiento predeterminado.

Pausa o detención

1. Sujetándose firmemente de las barras de sujeción, bájese de las cintas y de las plataformas posapies laterales desde cualquier lado de los pedales.
2. Presione STOP para hacer una pausa en el entrenamiento. Las cintas disminuirán la velocidad hasta detenerse completamente.

Nota: Si se ha hecho una pausa en el entrenamiento y éste no se reinicia en 5 minutos, la máquina se desactivará y borrará todos los valores.

3. Para reiniciar el entrenamiento, presione el botón START. Para terminar el entrenamiento, vuelva a presionar STOP. La consola desplegará los resultados.


Para evitar la operación no vigilada de la máquina, siempre retire la llave de seguridad y desconecte el cable eléctrico del tomacorriente de pared o de la entrada de CA de la máquina.

Resultados

Cuando termina un entrenamiento, la consola mostrará los resultados. Los resultados se muestran tres veces en la secuencia (tiempo, calorías, frecuencia cardíaca promedio y velocidad promedio).

Apagado automático (Modo Sleep)

Si la consola no recibe datos dentro de aproximadamente cinco minutos, se apagará en forma automática. En el Modo Sleep se borran todos los valores de entrenamiento.

Nota: La Consola no tiene un interruptor On/Off (de Encendido/Apagado)

Presione el botón START para iniciar (activar) la consola.

Modo de servicio / configuración (Modo Service / Setup)

La consola tiene un Modo Service / Setup. Algunas opciones del Modo Service / Setup se pueden ajustar a sus preferencias, pero la mayoría son de utilidad para darle servicio a la máquina. Para acceder al Modo Service / Setup, mantenga presionados los botones ▲ y ▼ durante 2 segundos.

Pedido	Opción	Descripción
1	Unidades	Seleccione su unidad de medida preferida; "Lb" = Inglés Imperial, "M" = sistema métrico

2	Intensidad	Controle el nivel de brillo de la consola; “4” = intensidad máxima, “1” = intensidad mínima
3	Registro de error *	Despliega los códigos de error, empezando por el último
4	Versión de la consola *	Despliega la versión del software
5	Versión de la unidad *	Despliega la versión de la unidad
6	Uso de dispositivo	Despliega el número total de horas utilizadas
7	Millaje de dispositivo	Despliega el millaje total
8	Historial de la corriente del motor *	Despliega los últimos cinco intervalos de mantenimiento, empezando por el último
9	Tipo de hardware *	Despliega el tipo de hardware
10	Corriente del Motor *	Despliega la corriente del motor
11	Tiempo sin esfuerzo*	Una prueba para ver cuánto tiempo se demoran las cintas en detenerse.

*para los Técnicos del servicio

Use los botones ▲ y ▼ para efectuar ciclos a través de las opciones y presione el botón START para ejecutar la opción seleccionada.

Presione STOP para salir del Modo Service / Setup.

Monitor remoto de frecuencia cardíaca

Supervisar su frecuencia cardíaca es una de las mejores maneras de controlar la intensidad de su ejercicio.

Hay sensores de contacto para controlar la frecuencia cardíaca (CHR) instalados para enviar sus señales de frecuencia cardíaca a la Consola. También se incluye un transmisor de banda de pecho de frecuencia cardíaca. La Consola muestra su frecuencia cardíaca en “latidos por minuto” (BPM).



Si usted tiene un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado, consulte a su médico antes de usar una banda de pecho inalámbrica u otro monitor telemétrico de la frecuencia cardíaca.

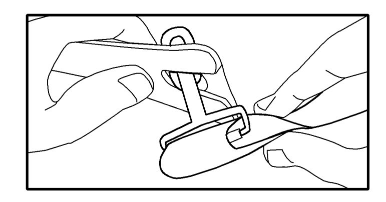
Banda de pecho

Al usar la banda de pecho con transmisor de frecuencia cardíaca podrá supervisar su frecuencia cardíaca en cualquier momento durante el entrenamiento.

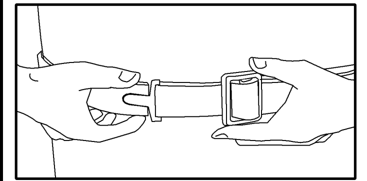


Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

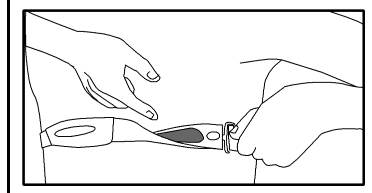
El transmisor de frecuencia cardíaca está conectado a una banda de pecho que le permite mantener sus manos libres durante el entrenamiento. Conecte el transmisor a la banda de pecho elástica.



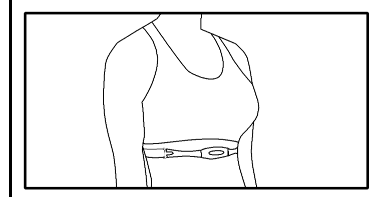
Ajuste la longitud de la banda para que calce cómodamente en su pecho. Asegure la banda alrededor de su pecho, justo debajo de los músculos del pecho y abróchela.



Despegue el transmisor de su pecho y humedezca las dos áreas de electrodos acanaladas de la parte posterior.



Compruebe que las áreas humedecidas de electrodos estén colocadas firmemente contra su piel.



El transmisor enviará su frecuencia cardíaca al receptor de la máquina y mostrará sus latidos por minuto (BPM).

Siempre retire el transmisor antes de limpiar la banda de pecho. Limpie regularmente la banda de pecho con jabón suave y agua, y séquela bien. El sudor residual y la humedad mantienen activo el transmisor y agotarán su batería.

Nota: No utilice abrasivos ni productos químicos como lana de acero o alcohol para limpiar la banda de pecho, ya que pueden causar un daño permanente a los electrodos.

Si la consola no despliega el valor de frecuencia cardíaca, el transmisor puede estar fallando. Asegúrese de que las áreas de contacto texturadas de la banda de pecho hagan contacto con su piel. Es posible que deba humedecerlas levemente. Si no obtiene señal o necesita asistencia adicional, comuníquese con un representante de Nautilus®.

Cálculos de frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a un test de estrés que usar una fórmula relacionada con la edad.

Su frecuencia cardíaca en reposo se ve influenciada por el entrenamiento de resistencia. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores con entrenamientos intensos pueden tener 40 LPM o menos.

La siguiente tabla de frecuencia cardíaca muestra una estimación sobre qué zona de frecuencia cardíaca (HRZ) es eficaz para quemar grasa y mejorar el sistema cardiovascular. Por lo tanto, las condiciones físicas varían y su zona de frecuencia cardíaca podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

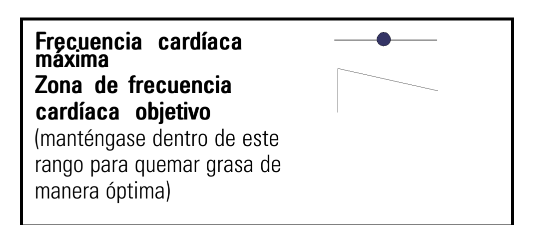
El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca, más grasa quemará su cuerpo.

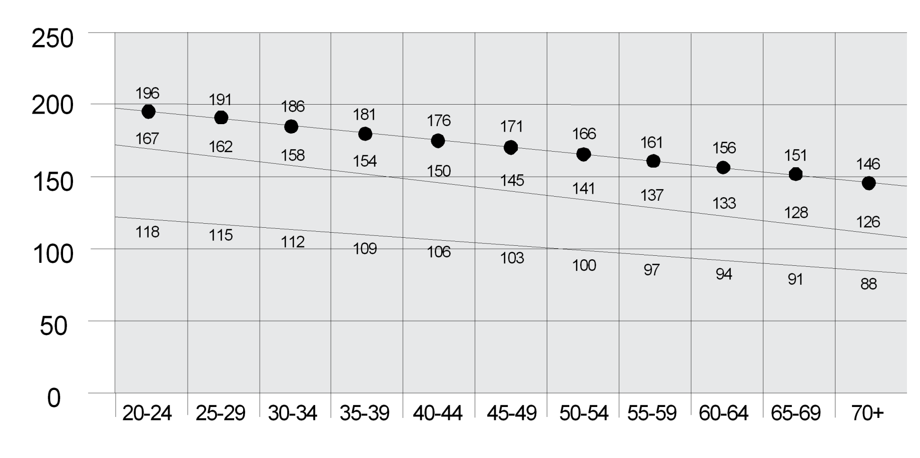
El gráfico es una pauta resumida que describe las frecuencias cardíacas objetivo generales sugeridas en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los ejercicios y regímenes de estado físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

Frecuencia cardíaca objetivo para quemar grasa

LPM de frecuencia cardíaca (latidos por minuto)

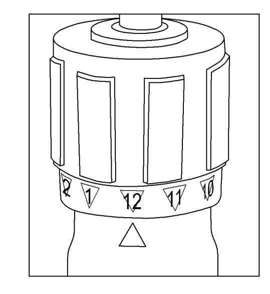




Edad

Ajustes

Cilindros de configuración de entrenamiento



La máquina de ejercicios Mobia ™ usa cilindros de resistencia hidráulicos para absorber sus pasos y servir de amortiguador para sus articulaciones, disminuyendo la fatiga general y reduciendo la tensión muscular. La intensidad de un entrenamiento se puede ajustar sutilmente a través de las configuraciones de intensidad de entrenamiento. Esto agrega un leve nivel de control a la resistencia de los cilindros.

Las perilla de configuración de intensidad del entrenamiento se encuentra en la parte superior de los cilindros hidráulicos. Use las perillas para hacer coincidir la configuración con la flecha blanca. Las configuraciones para ambos cilindros deben coincidir desde el inicio.

A medida que avanza con la rutina de su ejercicio, es habitual que una pierna sea más fuerte que la otra. Si esto provoca un movimiento irregular de los pedales, ajuste la configuración de intensidad de un cilindro para compensar.


No cambie las configuraciones de intensidad de los cilindros durante un entrenamiento. Detenga el entrenamiento y bájese de la máquina antes de ajustar el nivel de resistencia.

Acceda a la perilla de configuración del cilindro en el interior de las cubiertas verticales. No se incline en los pedales cuando ajuste las perillas. Los pedales no están bloqueados y se moverán.

Mientras más alta sea la configuración de intensidad del entrenamiento, más desplazamiento de los pedales habrá. Una configuración de 12 es más intensa que una de 1. Si bien la perilla de configuración de intensidad del entrenamiento se puede cambiar permanentemente hacia cualquier dirección, se recomienda que sólo gire la perilla hacia la derecha para la configuración 12 y gire la perilla hacia la izquierda para la configuración 1.

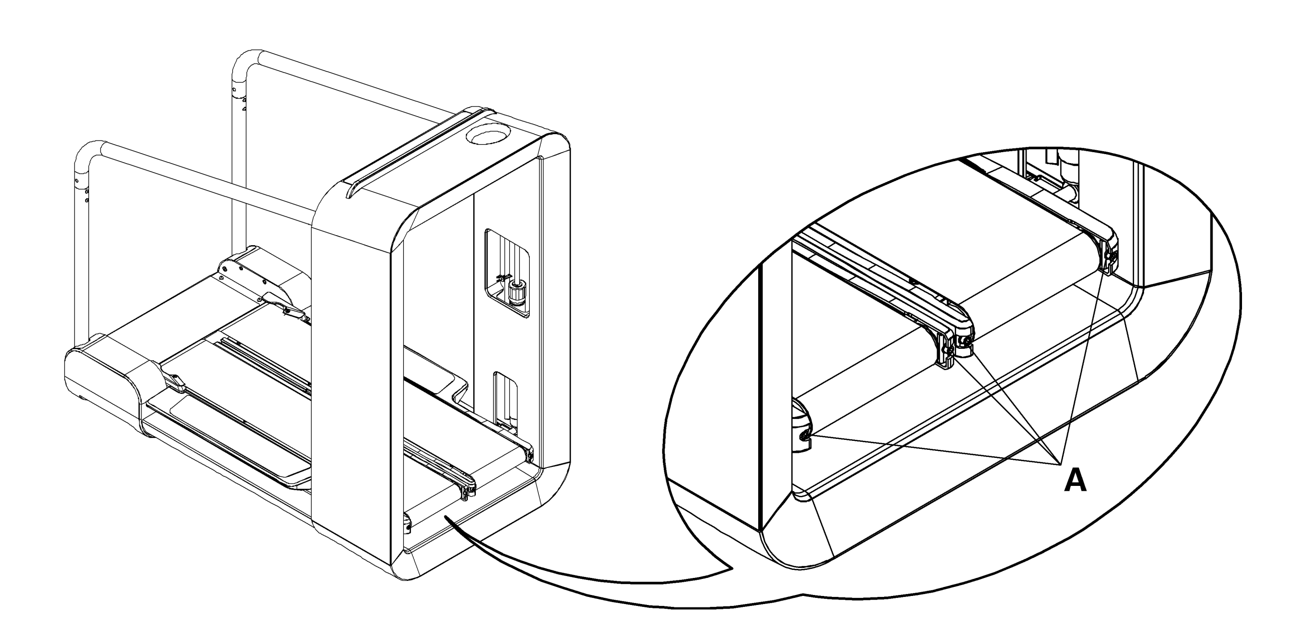
Nota: El "descenso máximo" ocurre cuando el pedal se desplaza a través de un rango de movimiento demasiado grande. Cuando esto ocurre, los pedales chocan contra la base del piso. Para reducir el desplazamiento de los pedales, disminuya la configuración de intensidad del entrenamiento o aumente la velocidad de la cinta.

Ajuste de la banda de desplazamiento

Ajuste de la banda de desplazamiento

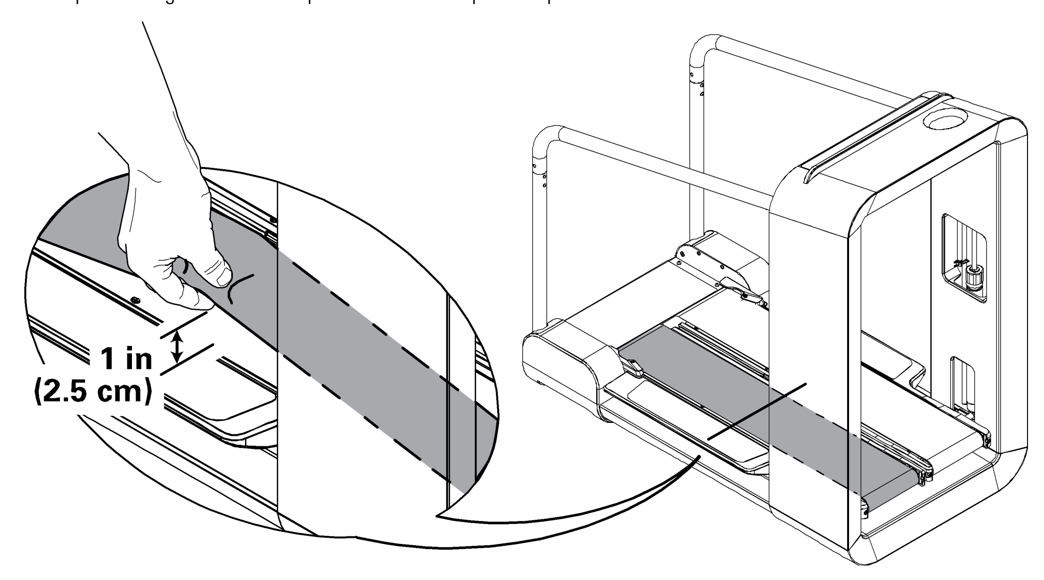
Verificación de la alineación de las bandas – Párese junto a la unidad y fije la velocidad a 1,5 MPH. Los pernos de ajuste de alineación (vea la figura, elemento A) están en el extremo delantero de cada rodillo. Si la banda se desplaza demasiado hacia la derecha, use la llave hexagonal del tamaño correcto para ajustar el perno hacia la derecha en esa banda, girándolo completamente. Si la banda se desplaza demasiado hacia la izquierda, haga el mismo procedimiento en el perno de ajuste izquierdo..

Nota: No gire los pernos hacia la izquierda cuando ajusta la alineación de la banda.



Verificación de la tensión de la banda – Verifique la tensión de la banda solo cuando la máquina esté desenchufada. Desde el punto central de la banda, una banda correctamente tensionada solo debe tener una pulgada (2.5 cm) de holgura. Para verificar, tire la cinta hacia arriba desde su punto medio y mida la distancia hasta la plataforma. Si la distancia es superior a una pulgada (2.5 cm), la banda está suelta. Para apretarla, gire ambos pernos hacia la derecha hasta la mitad de un giro y vuelva a verificar la tensión. Repita este paso si es necesario.

Nota: Los pernos se giran hacia la izquierda en forma equitativa para disminuir la tensión de la banda.



¿Cada cuánto tiempo debe hacer ejercicios?



Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de hacer ejercicios si siente dolor o presión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

- 3 veces por semana durante 30 minutos diarios.
- Es posible que no esté capacitado para completar 30 minutos de ejercicios la primera vez. Trate de aumentar gradualmente su tiempo de entrenamiento con cada sesión siguiente hasta que alcance los 30 minutos.
- Para obtener resultados óptimos, combine los entrenamientos de su máquina Mobia™ con entrenamientos de fuerza y un plan dietético prudente.
- Programe los entrenamientos por adelantado. Trate de entrenar incluso cuando no lo desee.

Lo que debe usar

Use zapatos deportivos con suela de goma. Necesitará ropa adecuada para hacer ejercicios, que le permita moverse libremente.

El estirar

El estiramiento antes de usted comienza su sesión del ejercicio. Los músculos calientes responden mejor para ejercitar.

- Tendón y becerro de Achilles - Con ambas manos contra una pared, ponga un pie detrás de usted. Inclínese adentro hacia la pared mientras que mantiene la pierna posterior recto y su talón en la tierra. Repetición para la otra pierna.
- Cuadriceps - Ponga su mano izquierda en una pared o una tabla para el balance. Alcance su mano derecha detrás de su parte posterior y agarre su tobillo derecho. Tire de él suavemente hacia sus nalgas hasta que usted sienta la tensión a lo largo del frente de su muslo. Repetición para la otra pierna.
- Tendón de la corva - Coloqúese en una pierna y apoye la otra pierna paralela a la tierra en una tapa estable del gabinete o de tabla. Deslice ambas manos hacia apoyadas encima del tobillo hasta es cómodo. Repetición para la otra pierna.

Entrenamiento preliminar

Siga las siguientes instrucciones para que le sea más fácil su régimen de ejercicios semanal. Use su criterio y/o los consejos de su médico o profesional de atención salud para encontrar la intensidad y nivel de sus entrenamientos.

Calentamiento

Antes de iniciar un entrenamiento, debe preparar su cuerpo para una mayor actividad reduciendo lentamente su frecuencia cardíaca.

Inicio del entrenamiento

El entrenamiento por intervalos y constante son dos tipos de entrenamientos que puede hacer en su máquina de ejercicios Mobia™. También puede combinar el entrenamiento por intervalos con el constante para lograr un entrenamiento variado.

El entrenamiento por intervalos implica ajustar las velocidades a longitudes de tiempo específicas para aumentar o disminuir su frecuencia cardíaca y quema de calorías. El entrenamiento por intervalos cambia la intensidad de su entrenamiento durante una sesión de ejercicios. Al alternar un entrenamiento de alta intensidad con períodos de descanso de baja intensidad se estimulará su metabolismo y le ayudará a quemar calorías después de completar su entrenamiento.

El entrenamiento por intervalos también le ayuda a evitar lesiones frecuentemente asociadas con los ejercicios de resistencia repetitivos y le permite aumentar su intensidad de entrenamiento sin necesidad de hacer un entrenamiento o quema de calorías excesivo. Para desarrollar un régimen de entrenamiento por intervalos personal, cambie la velocidad o frecuencia de su cinta para caminar desde las velocidades rápidas a las velocidades de recuperación más lentas.

El entrenamiento constante implica hacer un ejercicio a la misma velocidad e intensidad durante un período de tiempo prolongado. Si bien hay riesgos con los entrenamientos repetitivos, la máquina Mobia™ está diseñada para que sirva de amortiguador para sus articulaciones y músculos en caso de que resulte lesionado con estos ejercicios repetitivos. Más aún, los entrenamientos repetitivos pueden ayudarle a generar resistencia, vitalidad y fuerza mientras continua perfeccionando y mejorando el tono y la masa muscular sin grasa de sus músculos largos.

	Principiante	Intermedio	Avanzado
Semana 1	• 3 veces x por semana, haga un entrenamiento en la máquina Mobia™ a un ritmo estable y constante, durante 30 minutos Si al final de la semana siente que este ejercicio es más fácil para usted, cámbielo en la semana 2. Si no, siéntase libre para repetir la semana	• 3 veces x por semana, haga un entrenamiento en la máquina Mobia™ a un ritmo estable y constante, durante 30 minutos	• Entrenamiento por intervalos de 2 días, durante 30 minutos • Entrenamiento a ritmo constante de 1 día, durante 30 minutos Si es necesario, aumente el ajuste del nivel de entrenamiento durante las semanas de entrenamiento para aumentar al máximo los beneficios de su máquina Mobia™.
Semana 2	• 3 veces x por semana, haga un entrenamiento en la máquina Mobia™ a un ritmo estable y constante, durante 30 minutos • Si al final de la semana siente que este ejercicio es más fácil para usted, siga con la semana 3. Si no, siéntase libre para repetir la semana.	• Entrenamiento a ritmo constante de 2 días, durante 30 minutos • Entrenamiento por intervalos de 1 día, durante 30 minutos Si es necesario, aumente el ajuste del nivel de entrenamiento durante las semanas de entrenamiento para aumentar al máximo los beneficios de su máquina Mobia™.	Use la semana 1 como guía para ayudarle a iniciar su propia rutina de ejercicios de largo plazo, ajustando las velocidades de intervalo, resistencia, profundidad de paso, etc. para aumentar al máximo los beneficios de su máquina Mobia™.
Semana 3	• Entrenamiento a ritmo constante de 2 días, durante 30 minutos • Entrenamiento por intervalos de 1 día, durante 30 minutos	Use las semanas 1 y 2 como guía para ayudarle a crear su propia rutina de ejercicios de largo plazo, ajustando las velocidades de intervalo, resistencia, profundidad de paso, etc. para aumentar al máximo los beneficios de su máquina Mobia™.	
Semana 4	• Entrenamiento por intervalos de 2 días, durante 30 minutos • Entrenamiento a ritmo constante de 1 día, durante 30 minutos Si es necesario, aumente el ajuste del nivel de entrenamiento durante las semanas de entrenamiento para aumentar al máximo los beneficios de su máquina Mobia™.		
Semana 5	Use las semanas 1, 2 y 3 como guía para ayudarle a crear su propia rutina de ejercicios de largo plazo, ajustando las velocidades de intervalo, resistencia, profundidad de paso, etc. para aumentar al máximo los beneficios de su máquina Mobia™.		

Mantenimiento

PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, siempre desenchufe el cable de alimentación eléctrica y espere 5 minutos antes de limpiar, dar mantenimiento o

reparar la máquina.

Lea completamente todas las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En algunos casos, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.



El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar el mantenimiento permanente de la máquina. Los componentes dañados o gastados se deben reemplazar inmediatamente o el equipo se tiene que retirar de servicio hasta que se repare. Para mantener y reparar el equipo, sólo se deben usar componentes suministrados por el fabricante.



Este producto, su embalaje y componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, malformaciones de nacimiento y daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, consulte nuestra página Web en www.nautilus.com/prop65.

Diariamente:	Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas. No use la máquina si presenta alguna de estas condiciones. Use un paño seco para limpiar cualquier gota de sudor después de cada uso.
Semanalmente:	Verifique que el rodillo funcione correctamente. Limpie la máquina de polvo, tierra o suciedad. Limpie la parte superior de la cinta con un paño húmedo con jabón y seque con mucho cuidado y a fondo con un paño seco. Impida que ingresen líquidos bajo las cintas o al interior del armazón de la base.
Mensualmente:	Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén firmemente apretados. Apriete si es necesario.

AVISO: No limpie con un solvente a base de petróleo o con un limpiador para autos. Asegúrese de que la consola esté siempre seca.

Lubricación de la banda y plataforma de deslizamiento

La máquina de ejercicios Mobia™ está equipada con un bajo sistema de mantenimiento de la plataforma y banda. La fricción en la banda puede afectar el funcionamiento y la vida útil de la máquina. Para obtener los mejores resultados lubrique periódicamente los pedales con un lubricante a base de silicona, siguiendo las siguientes instrucciones:

1. Desenchufe completamente la máquina del tomacorriente y retire el cable eléctrico de la máquina..
2. Aplique una capa muy delgada de lubricante a base de silicona en la plataforma de pedales bajo cada cinta. Levante con mucho cuidado cada banda y aplique unas cuantas gotas del lubricante a todo el ancho de la banda.

Use el siguiente calendario como guía para lubricar las plataformas:

- Usuario leve (menos de 3 horas / semana): cada 3 meses
- Usuario moderado (3 a 5 horas / semana): cada 2 meses
- Usuario frecuente (más de 5 horas / semana): todos los meses

AVISO: Siempre use un lubricante a base de silicona. No use un desengrasante como WD-40® ya que podría dañar severamente su rendimiento.

3. Vuelva a conectar el cable eléctrico a la máquina y luego al tomacorriente de la pared.
4. Manténgase a un costado de la máquina.
5. Encienda la máquina y empiece a hacer funcionar las bandas a la velocidad más baja. Deje funcionar las cintas durante aproximadamente 15 segundos.
6. Desconecte la máquina.
7. Tenga cuidado de limpiar cualquier exceso de lubricante de los pedales. También recomendamos hacer una revisión periódica de las superficies de los pedales bajo las bandas Si las plataformas se ven gastadas, comuníquese con un representante de Nautilus® (consulte la página de contactos de este manual).



Para disminuir la posibilidad de deslizarse, asegúrese de que el área de pedales no tenga grasa o aceite. Limpie cualquier exceso de aceite que haya en las superficies de la máquina.

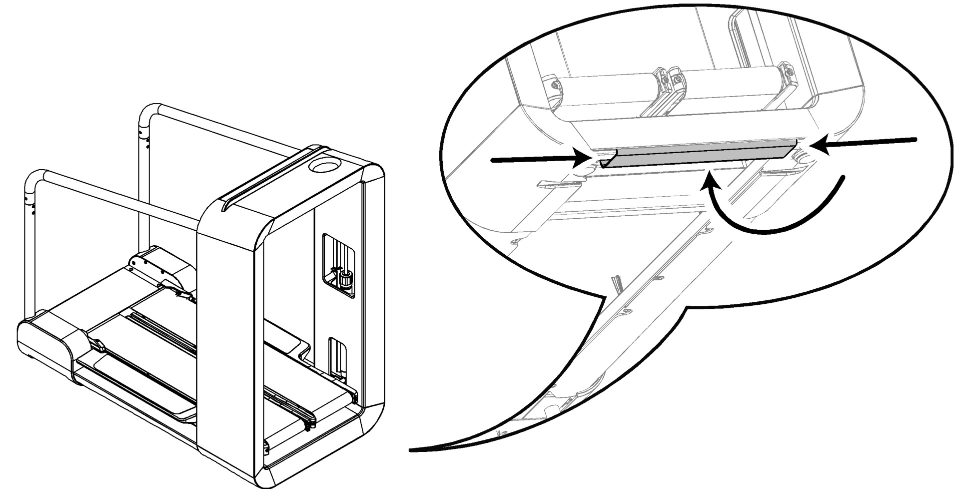
Le recomendamos que use lo siguiente:

- Atomizador de silicona 8300, disponible en la mayoría de la ferreterías y tiendas de repuestos para vehículos.
- Juego de lubricantes para cintas para correr Lube-N-Walk®, disponible con su distribuidor especializado en equipos de acondicionamiento físico o en Nautilus, Inc.

A medida que usa máquina ejercicios, la consola mostrará “LUbE" en las horas de configuración. Este es sólo un recordatorio y se debe agregar a su cronograma de revisión. Sólo aplique el lubricante cuando sea necesario.

Traslado de la máquina

La máquina de ejercicios Mobia™ pesa aproximadamente 200 lbs. (90,7 kg.) cuando está completamente ensamblada y es preciso tomar muchas precauciones cuando ésta se traslada. Use el asa de transporte que se encuentra bajo la parte frontal de la máquina para moverla. Para acceder al asa de transporte, gire los niveladores hasta que logre un espacio suficiente entre la máquina y el piso.



Su máquina se puede hacer rodar sobre las ruedas de transporte a un nuevo lugar. Descienda lentamente la máquina en el nuevo lugar evitando lesionar su cabeza o dedos.

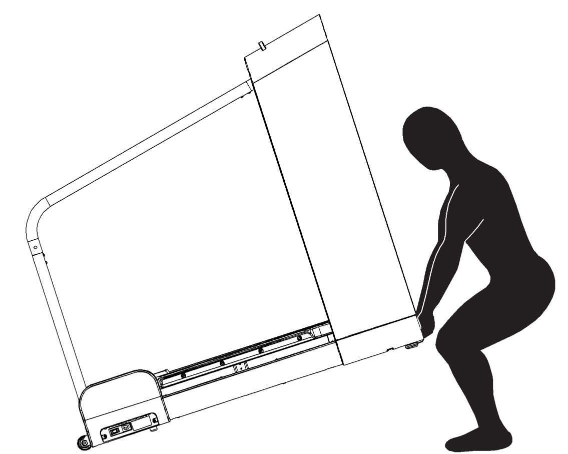


No use soportes verticales, los brazos o la consola para levantar o mover la máquina. Usted puede resultar lesionado o se puede dañar la máquina.

La máquina puede ser trasladada por una o más personas. Asegúrese de tener la fuerza física suficiente para mover la máquina.

Instale la máquina sobre una superficie limpia, resistente y nivelada, y que esté completamente despejada de materiales indeseados que puedan impedir su capacidad para moverse libremente. Se debe colocar una estera de goma bajo la máquina para evitar la liberación de electricidad estática y proteger el piso.

Para un almacenamiento seguro de la máquina y para evitar la operación no vigilada de ella, siempre retire la llave de seguridad y desconecte el cable eléctrico del tomacorriente de pared o la entrada de CA de la máquina..



Solución de problemas

Condición / Problema	Para comprobar	Solución
La unidad no se enciende o inicia	Tomacorriente	Verifique que el tomacorriente esté funcionando correctamente. Para verificarlo, enchufe otro artefacto (por ejemplo: una lámpara) al tomacorriente. Si el tomacorriente está conectado a un interruptor de luz, compruebe que la luz se enciende. Si el tomacorriente no está funcionando, encuentre otro que funcione.
	El cable eléctrico no está enchufado	Verifique que el cable eléctrico esté firmemente seguro a la entrada de CA en la unidad y firmemente insertada en un tomacorriente de pared no GFI.
	Interruptor apagado	Asegúrese de que el interruptor de encendido en la parte posterior de la unidad esté en la posición "ON". El interruptor se encenderá con una luz de color rojo para indicar que hay electricidad.
	Llave de seguridad no introducida	Enchufe la llave de seguridad en la consola (Vea el procedimiento de emergencia dentro de la sección Precauciones de seguridad importantes).
La velocidad que se despliega no es precisa	Pantalla configurada en la unidad de medida equivocada. (inglesa/métrica)	Cambie las unidades de la pantalla.
La frecuencia cardíaca no se despliega cuando usa la banda de pecho	El transmisor no está haciendo un buen contacto con la piel	Humedezca el área de contacto con la piel de la banda de pecho.
	Interferencia electromagnética	Apague cualquier televisor, radio AM, microondas o computadora en un radio de 6 pies (2 metros) de distancia de la máquina de ejercicios.

Condición / Problema	Para comprobar	Solución
	Transmisor de la banda de pecho	Pruebe la banda de pecho con otro dispositivo de monitoreo de HR, tal como un reloj de HR o una máquina de gimnasio. Si el transmisor tiene buen contacto con la piel y aún así no envía una señal de HR, reemplace el transmisor de la banda de pecho.
	Receptor de HR	Si se sabe que la banda de pecho funciona con otros dispositivos y no hay fuentes de interferencia presentes, o se ha probado la consola con un simulador de pulso y no recibe la señal, comuníquese con Servicio al Cliente para solicitar que le reemplacen el receptor de HR.
Desalineación de la banda de desplazamiento	Guías de la banda posterior	Las bandas deben montarse en la parte superior de la guías de la banda triangular negra, en la parte posterior de los pedales.
	Ajuste del desplazamiento	No es necesario que las bandas estén perfectamente centradas y, en general, están más descentradas en la parte posterior que en la parte delantera. Esto puede variar en función del tranco del usuario. Si la banda se desplaza hacia un lado lo suficientemente lejos como para causar el roce de la banda, siga el procedimiento de alineación de la banda del Manual del propietario.
El ruido de rechinamiento o de raspadura depende de la velocidad	Alineación de la banda	Verifique la alineación de la banda de desplazamiento. El contacto de la banda con las cintas metálicas bajo los pedales puede provocar un fuerte ruido de rechinamiento. Si las bandas están desalineadas, ajuste la banda de desplazamiento.
	Rodillos o motor	Comuníquese con Servicio al cliente para recibir ayuda adicional.
Tambaleo o resbalamiento de la banda al caminar sobre la unidad	Tensión de la banda de desplazamiento	Ajuste la tensión de la banda de desplazamiento en la parte frontal de la unidad con la llave hexagonal que se suministra en los pernos de ajuste que se ubican a cada lado del rodillo delantero. Asegúrese de ajustar ambos pernos en cada rodillo y en la misma cantidad de modo de no perjudicar la alineación de la banda. Apriete (gire hacia la derecha) cada perno de ajuste completamente. Después de cada ajuste, reinicie la unidad y verifique para ver si se ha eliminado el resbalamiento de la banda. Repita el procedimiento, si es necesario. Si persiste el resbalamiento después de hacer varios ajustes, deténgase y consulte la lista de verificación de la banda de la unidad.
Ruidos de golpes cuando la unidad está funcionando	Cojinetes Igus	Si el ruido del golpe parece que viene directamente del rodillo posterior, verifique los cojinetes igus y reemplácelos si están rotos.
	Pernos del cilindro hidráulico	Verifique y apriete los pernos superior e inferior que conectan los cilindros hidráulicos a la unidad.
Sonido de "tic-tac" una vez por revolución o ruido de raspadura que proviene desde abajo de los pedales.	Alineación de la banda	La costura de la banda puede estar haciendo contacto con la guía metálica de la banda bajo el pedal. Un leve ajuste de la banda debe hacer desaparecer el ruido. Siga el procedimiento de alineación de la banda en el Manual del propietario.
Las bandas se detienen mientras se están usando	Llave de seguridad	Enchufe la llave de seguridad en la consola (Vea el procedimiento de detención de emergencia dentro de la sección Instrucciones de seguridad importantes).
	Sobrecarga del motor	La unidad puede estar sobrecargada y consumir demasiada corriente, lo que provoca el apagado para proteger el motor. Consulte el cronograma de lubricación de la banda para determinar si las bandas necesitan lubricarse, revise la tensión de la banda de desplazamiento y el reinicie la unidad.
La consola despliega “C”, “S” o “H” con un número	Consola	Haga un ciclo de apagado y encendido para eliminar el error. Si el problema persiste, comuníquese con el Servicio al cliente para solicitar ayuda suplementaria.


NAUTILUS